Esperantista Vegetarano





BULTENO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARA ASOCIO

N-ro 12 OKTOBRO 1974

STRUKTURO de TEVA

Administranto de TEVA, Redaktanto de EV : Ernesto Váňa (Ĉeĥoslovakio)
Kasistino: S-ino Ottoline Landheer van der Vies (Nederlando)
Bankadreso: Amro Bank (ĝirkonto 8238) (banknumero 44.71.08.646)
Grote-Houtstraat, Haarlem.
Eldonanto de EV: Christopher Fettes (Irlando).

Landaj Reprezentantoj de TEVA:

Argentino: F-ino Sara Laissue, Warnes 397-4º-5, BUENOS AIRES.
Aŭstrio: S-ro Alfred Niessler, Kressgasse 8/1/5, A-8054 GRAZ.
Belgio: S-ro Camial de Cock, Vorsebeenden weg 7, 2241-HALLE.
Brazilo: D-ro Braz Cosenza, Av.Treze de Maio 47, S.Loja S.208, RIO-GB.
Britio: S-ro Harold Wood, Medhope Grove, Tintern, Mons. NP6 7NX.
Bulgario: S-ro Ganĉo Damjanov, KAZANLÂK, Makariopolski 5.
Ĉeĥoslovakio: S-ro Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio.
Danio: S-ino Betty Larsen, Falkenbergvej 6, 3140 ALSGARDE (ĝn.1224492).
Francio: S-ino A.Boyet, Lebas 3, 49-ANGERS.
Germanio (GDR): S-ro Walter Etzold, Triftweg 6, LEIPZIG S-3.
(GFR): S-ro W. Kaŭkal, Robert-Stolz-Str.17, 6730 NEUSTADT.
Hispanio: S-ro L.Armadans, Pl.Sacr.Familia 4-4º-3ª, BARCELONA-13.
Hungario: S-ro Dr Kottán Béla, Nagyváradi ut 53, 5700 GYULA.
Irlando: S-ro C.Fettes, St Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 14.
Italio: S-ro Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, ASTI 14100.
Izraelio: S-ino E.Ben-Haim, Strato Gordon, TVERIA 14266.
Jugoslavio: S-ro T.Gregurek, Starogradska 22, KOPRIVNICA.
Nederlando: S-ino O.Landheer v/d Vies, M.Bauerlaan 7, AERDENHOUT.
Norvegio: S-ino Bjørg Norsted, Skăra, 1620 GRESSVIK.
Novzelando: S-ro D.MacGill, 11 Wyndham Road, PINEHAVEN-SILVERSTR.
Pollando: S-ro Romuald Jalowieczki, ul.Jesionowa 4, m.34, KIELCE.
Portugalio: S-ro Jorge Branco, Rua Elia Garcia, 37-3, CACÉM.
Rumanio: S-ro R.Pătrescu, St.Pomp.Manoliu, G2-ap.75, BUCURESTI-39.
Sovetunio: S-ino A.Judickienė, R.Armijes pr.250, VILNIUS-15, Litovio.
Svislando: S-ino G.Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028SPIEGEL b.BERN.
Usono: S-ro J.Parkerson, Box 17463, LOS ANGELES, Calif.90017.

SINCERAN DANKON al niaj subtenantoj-donacintoj: BELGIO: Lődòr/7 gld, Nasels gld. BULGARIO: Guglev, Ivanov A., Ivanov M., Ivanov V., Ivanĉev, Ilijĉev, Jordanov, Jordanova, Ĵelev, Ĵeljazkov, Kalĉev, Kutev, Milev, Minĉev, Mihov, Neddĉeva, Neĉev, Niemec, Nikolov, Nikolova, Panĉev K., Panĉev M., Penkova, Petkov M., Petrov S., Rangelov, Simeonov, Somov, Ŝterjanov, Stoiĉkov, Vaĵarova, po 5 lv.; Gjudjulev, Pamparov, po 10 lv. (listo daŭrigota); ĈEĤOSLOVAKIO: Doležalová/50, Kroa/100, Leibiczer/50, Měchová/50, Němec/40 Kcs, Sládaček/£1; DANIO: Larsen /90 kr; FRANCIO: Amable/20, Baritaud/10, Baude/20, Beden/20, Gaillard/50, Naude/20; HISPANIO: Molerá/5, Teruel/2 rpk; IRLANDO: Fettes/£5; NEDERLANDO: Braake/2.50, Ponti/5 gld; NORVEGIO: Norsted, Rue Voltersvik, po 20 kt; SVISIO: S.I.G.A./200 F.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

fariĝas jam regulo la fakto, ke mi alparoladas vin ĉi-loke ĉe komenco de jar-sezono.– Jes, ankaŭ nun finiĝis jara sezono: ĉe ni en Meza Eŭropo la somero, – kaj ni enpaŝis la aŭtunon. – Mastro kutimas ĉe tiaj datoj iom ekmediti pri la farita kaj "antaŭ-pordo-staranta" laboroj. Tiel ankaŭ mi, – tiel faru ankaŭ ni...

Jes, ĉi-somere mi havis denove iom pli ol sufiĉe, da "patraj zorgoj": mi organizis kaj gvide prizorgis, kiel ĉiujare, la Someran Esperanto-Lernejon en Dudince, – menciindan aranĝaĵon, ĉar ĝi kutimas esti renkontiĝejo de vegetaranoj, ankaŭ ĉijare partoprenis ĝin 10 el 5 landoj, post du semajnoj okazis la Vegetarana Renkontiĝo, pri kiu ni parolos aparte, kaj post tiu tri semajnojn venis en komenco de Septembro la jam tradicia Amika Renkontiĝo Esperantista, kiun denove partoprenis 11 vegetaranoj, do, – kiel oni povas vidi – Dudince fariĝas vera renkontiĝejo de vegetaranoj.

Sed nun ni rigardu antaŭen, – en la venontan jar-sezonon, en la venontajn monatojn, en la estontecon. – Patro pensas ĉiam pri siaj gefiloj, pri siaj idoj. Mi samtiel pri vi ĉiuj, kaj pri la sorto de nia organizaĵo, pri la sorto de nia kara bulteno. Eble mi ne ĝenas vin, ke mi denove kaj refoje parolas pri tiuj ĉi aferoj, sed kredu, – Gekaruloj, – ke sen bona kaj firma organizaĵo, kaj sen regule aperanta kaj propra bulteno, ni ne povus bone kaj serioze labori, ekzistadi.

Tial mi denove tre petas vin, nun, dum la aŭtuna sezono, kaj poste dum la longaj vintraj vesperoj, kiam ni sentas pli, ol alisezone, la deziron kontaktiĝi almenaŭ per leteroj kun geamikoj en foraj landoj, bonvolu rememori mian peton kaj helpi, kunlabori en reorganiza plifortigo de nia Asocio, en plivastigo de la reto de niaj Reprezentantoj-Perantoj, kiuj estas la bazo de nia Asocia ekzistado!

Bonvolu do konstati laŭ la listo de niaj R-P-oj sur la dua paĝo de nia bulteno, en kiuj landoj de la mondo ni ankoraŭ ne havas ilin, kaj ekagu afable, kunlaboru, – helpu trovi konvenan personon por tiu honora funkcio, kaj poste tuj bonvolu min informi pri la rezulto de via afabla kunlaboro, pro kiu mi anticipe al vi kore dankas!

Do, ek al la komuna kaj sukcesa kunlaboro, por plifortigi niajn karajn Asocion kaj bultenon!

Viajn tiasencajn leterojn ĝoje kaj dankeme atendas kun bondeziroj via

Ernesto Váňa.

PSORIAZO

Venis letero, demandante, ĉu estas inter vegetaranoj konata la haŭt-malsano psoriazo? – Aŭ ĉu iu konas efikan kurac-metodon kontraŭ ĝi? – Oni konsilas ankaŭ, en kazo, ne estas pluraj tiaj malsanuloj inter vegetaranoj, fondi grupon ĉe nia Asocio por tiuj ĉi malsanuloj.– Ni petas viajn event. notojn af. sendi al nia redaktejo.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

La malfruan aperon de tiu-ĉi numero priresponsas ĉefe mi mem. Post nia interesa kongreso en Slovakio mi revenis al mia lernejo por trovi ege dinamikan estron kiu tute ne lasis al mi tempon ĝisdatigi mian eksterlernejan laboron. Alian problemon estas la elsendo de nia gazeto kiam mi ne povas viziti nian presiston en Britio. Tio ĉiam okazos dum oktobro, kaj ankaŭ estos okazanta almenaŭ du fojojn kiam mi estos vojaĝanta al Novzelando dum 1975/6. Ĝis nun mi ne vidas solvon.

Intertempe mi esperas ke duobla numero de EV (n-roj 13 kaj 14) aperos dum aprilo 1975.

Al ĉiuj niaj legantoj mi deziras feliĉan novan jaron.

Kristoforo Fettes

OKAZE DE LA KOMENCO DE LA NOVA JARO 1975 LA REDAKTANTO, ELDONANTO KAJ PRESISTO DE "ESPERANTISTA VEGETARANO" DEZIRAS AL ĈIU VEGETARANO EN LA TUTA MONDO BONAN SANON KAJ DAŬRANTAN SUKCESON.

AAD STEYLEN (naskiĝis 1935)

En Nederlando AAD STEYLEN estas la supera atleto, kiu respektigas la honoron de la vegetaranoj. Antaŭ ol li iĝis vegetarano li jam estis konata kuregisto, kiu en 1961 iĝis la nacia ĉampiono je la 800 metroj. Li tute ne bedaŭras, ke li komutis (ŝanĝis) al la natura-vegetara nutraĵo. Pro tio li akiris pli grandan eltenpovon, pli konstantan staton kaj pli rapidan reboniĝon post laciĝo.

Li sin kapabligis por longaj distancoj kaj diversfoje li gajnis la 25 km-ojn kaj la maratonan kuron (42 km-ojn). Nun li estas unu el la plej fortaj maraton-kuregistoj de Eŭropo, gajninto de naciaj kaj internaciaj kurkonkursoj.

Steylen estas idealisto, kiu konsideras la sporton kiel helpilon por atingi harmonian kreskadon de korpo kaj spirito. Li kun sia edzino fondis sportlernejon, kun saŭno kaj masaĝinstituto.

Li diris: "Bestaj grasoj malmoligas kaj malplivastigas la angiojn kaj kaŭzas pro tio multajn malutilajn konsekvencojn. Vegetaĵaj grasoj kaj oleoj kontraŭe konservas la angiojn suplaj, per kio la sportfaroj profitas."

LA VEGETARANA RENKONTIĜO EN DUDINCE

****

La Vegetarana Renkontiĝo en Dudince eniris jam en la historion de nia movado. Ĝi okazis, kiel konate, dum 5.-12. de Aŭgusto 1974, kaj partoprenis ĝin 55 personoj el 11 landoj. Ni enkalkulis ankaŭ la bulgarajn geamikojn, 2 personojn, kiuj 2 tagojn antaŭ la Renkontiĝo alvenis per Renault-aŭtomobilo el Sofio por partpreni la Renkontiĝon, sed kiuj poste jam ne montriĝis inter ni, kiun fakton mi tre bedaŭris, ĉar mi jam ne trovis ilin en la aŭtokampadejo, kie mi ilin ankaŭ serĉis. Se ili havis nebonajn impresojn pro tio, ke mi bonvenigis ilin haste, estante en malnova vesto kaj kun malpuraj manoj, ĉar mi alvenis el la najbara vilaĝo, kie mi helpis al konato ripari ties difektiĝintan aŭtomobilon, – ili afable komprenu la situacion, kaj pardonu, ja io simila povas okazi ankaŭ al ili, kaj krome mi plenumis mian homecan devon moralan, helpate al tiu, kiu helpon bezonis...

Ni ŝuldas danki pro la partopreno en la Renkontiĝo ankaŭ ĉi-maniere precipe al tiuj, kiuj venis el malproksimaj landoj, longe vojaĝinte, kiel nia kara s-ano Fettes el Irlando, la ĉiam bonhumora s-ano Gaillard el Parizo, la junaj kaj ĉiam kantemaj geamikoj Brandt-Malmborg el Svedio, s-ino Walsem kaj s-ro Rooke el Nederlando, s-ino Weigelt kaj s-ro Ringli el Svislando, s-ino Jordanova kaj s-ro Birov el Bulgario, s-inoj Barabás kaj Bilious-Nagy el Rumanio, kaj la ceteraj karaj geamikoj el niaj najbaraj Hungario, Germanio kaj Pollando.

Same ni dankas al tiuj, kiuj la (pro niaj malkaraj prezoj) ŝparitan monon afable donacis ĉi tie je bono al la eldona fako de nia Asocio. – Espereble tiuj, kiuj ĉi tie estis, nemulte trompiĝis, – mi ja ne menciis, nek promesis, luksan hotelan loĝigon, – ĉio ja estis modesta, ankaŭ la manĝaĵoj, sed espereble sufiĉaj, ja ĉiu povis laŭplaĉe aranĝi sian deziron. Jes, ĉio estis modesta kaj eĉ simpla, sed mi pensas, ke tio estas al vegetaranoj pli simpatia afero ol luksaĵoj, ĉar vegetaranoj plie inklinas laŭ siaj principoj kaj bezonoj al simplaĵoj kaj asketismo, ol la luksaj aferoj kaj lukulaj tromanĝadoj, alportantaj malsanojn kaj malbonfarton.

Nia programo estis sen (ofte kutimaj sed superfluaj) formalaĵoj, vere kiel en amika, eĉ familia rondo sincera.

LUNDO, la 5a de Aŭgusto, estis alvena tago. Vespere per la antaŭlasta vagonaro alveturis s-ano Fettes, kiun jam atendis sufiĉe nombra grupo de gesamideanoj. Ĉe la bonvenigo ne mankis "aldonaj" kisoj flanke de s-inoj al li, por ke li tuj komprenu la efikon de nia mirakla luracanta akvo, kaj por meditadi (kiel oni diris!): ĉu resti fraŭlo, aŭ enflugi en ĉielan vivon de la feliĉuloj – edzoj...

MARDE post matenmanĝo okazis la unua kunsido, inaŭguro de nia "Kongreseto". Poste prelegis s-ano Inĝ. Doležal pri la ideologio kaj viv-verkaro de J. Maliarik, – entuziasma propagandinto de la reformita vivmaniero ĝenerala, ankaŭ en menso de la homaro. La preleginto poste disdonis librojn de J. Maliarik en diversaj lingvoj donace al la ĉeestantoj. Posttagmeze estis banado en la saniga termala akvo. Post vespermanĝo okazis

impona kaj neforgesebla koncerto en la halo de la sanatorio, danke al s-ino prof-ino Marešová, kiu ĉarme majstris la fortepianon, kaj same ĉarme kantis kaj ludis gitare niaj junaj geamikoj el Svedio, prezentante al ni kantojn en diversaj lingvoj.

MERKREDO estis dediĉita al tuttaga ekskurso aŭtobusa. Nia celo estis la monto Pol'ana (poljana) en Mez-Slovakia regiono, en ĉirkaŭaĵo de la pri sia folkloro konata kaj fama urbeto Detva (djetva). Dumvoje ni vizitis la distriktan ĉefurbon Zvolen (zvolen), kaj ankaŭ la regionan ĉefurbon Banská Bystrica (banskaa bistrica), kie jam estis videblaj la grand-skalaj preparoj al la jubileaj solenaĵoj de la Slovaka Nacia Revolucio. La ekskurso restis certe neforgesebla travivaĵo al multaj.

ĴAŬDE estis denove kunsido tuj post matenmanĝo. Posttagmeze ĉiuj ĝojis je benado en la termala akvo, kaj vespere okazis denove koncerto en la sanatoria kulturejo. S-ino prof-ino Marešová meritis la longan aplaŭdadon, same la ĉarmaj svedaj geamikoj, kiuj ludis kaj kantis en paŭzoj. Ankaŭ tiu ĉi koncerto estis dediĉita honore al la jubileo de la Slovaka Nacia Revolucio.

VENDREDE okazis denove tuttaga aŭtobusa ekskurso al la monto Sitno, en regiono de la antikva, fama or-mineja urbo Banská Štiavnica (banskaa ŝtjiavnjica). Dumvoje ni vizitis la historian kastelon de iamaj nobelulaj familioj Koháry kaj poste Coburg en vilaĝo Antol, kie nuntempe estas ankaŭ la arbarista muzeo. En ĉambroj de la iamaj nobeluloj ni vidis multajn interesaĵojn. Pri monto Sitno certe restos ĉe ĉiuj neforgeseblaj rememoraĵoj,—la supreniro, la trapaso de pli ol 300 ŝtupoj inter la rokoj, la "Roko de eterna amo kaj fideleco",—la spirado de bonega aero kaj jogaj ekzercadoj, la pitoreska panoramo super aliaj montopintoj, la flor-meto al la memorŝtono de la partizana gvidanto Exnár kun kortuŝa melodio, ludita kaj kantita de niaj karaj svedaj geamikoj,—la reiro dum fulmo-tondrado, la lagoj, ĉio-ĉio restos neforgeseblaj impresoj kaj travivaĵoj.

SABATE ni antaŭtagmeze denove kunsidis, poste ni vizitis ekspozicion de la regiona folkloro kaj de diversaj aĵoj, kiujn preparis lertaj manoj de lokaj virinoj por plibeligo kaj agrabligo de siaj hejmoj. Posttagmezo estis libera. Vespere prezentis al ni lumbildojn s-ano Sládeček el UK-Hamburgo kun parolado de prof. Lapenna el magnetofono.

DIMANĈE, kiel ĉiutage, kiam ni ne ekskursis, okazis laborkunsido kun prelegoj. Pritraktitaj estis gravaj aferoj ankaŭ pri eldonado de nia bulteno, pri redaktado, ktp.— S-ano Fettes menciis, ke li por 1 jaro forveturos al Nova Zelando, kaj necesos prizorgi anstataŭanton por eldonado de la bulteno. Same mi petis la ĉeestantojn, esti preparitaj por situacio, se mi ne povus prizorgi la redaktadon de EV, kio ja povas ankaŭ okazi pro diversaj kialoj. Tial necesas scii pri kelkaj af. personoj, kiuj povus fari tiun laboron. (Kiuj povus tion fari, skribu af. al mi!). Same mi konsideras grava la rekomendon, ke nia TEVA restu libervola, ankoraŭ neregistrita organizaĵo amikara, ĉar estas landoj, el kiuj oni

ne povas fariĝi membroj de laŭ-statuta asocio aksterlanda.

La samo koncernas niajn Renkontiĝojn. Internacia Kongreso estus en iuj landoj malfacile, aŭ tute ne realigebla. Sed Amika Renkontiĝo povas en tiuj landoj okazi sen malfacilaĵoj en kadro de iu organizaĵo, kulturdomo, ktp.– Krome mi rekomendis havi niajn Rekontiĝojn ne ĉiujare, sed ĉiun duan jaron, ĉar la oftaj ĉiujaraj diversaj E-aranĝaĵoj forkonsumas kaj la tempon, kaj la monon de la gesamideanoj.

Posttagmeze ni kun bedaŭro akompanis al la vagonaro tiujn, kiuj devis forveturi al najbaraj landoj, same la ĉeĥoslovakojn, por kiuj la sekvanta tago signifis komenci labori. . .

LUNDO fariĝis malĝoja tago,– lasta kunsido, lastaj prelegoj,– fermo de la Renkontiĝo,– adiaŭo. . . La eĥo de la Renkontiĝo,– la intertempe alvenintaj leteroj, pruvas, ke ĉiuj, esperebIe ĉiuj rememoras nur la belajn, agrablajn horojn, kunvivitajn en sincera, amika, familia rondo. . .

Erva

NOMARLISTO DE LA PARTOPRENINTOJ

BULGARIO s-ino Bonka Jordanova Pavlova, ul.Karavelov 22, ŠUMEN,
s-ano Boris Birov Jordanov, Zname na Trude 14, GABROVO.

CEHOSLOVAKIO: s-ano Bodenlos Lorenc, Pionierska 7, 040 01 KOŜICE.
s-ano Dedík Ján, Partizánska 29, 914 51 TRENĈIANSKE TEPLICE.
s-ano Ing. Doležal Otmar, Bayerova 43, 602 00 BRNO.
s-ano Furman Milan, č.d. 113, 049 61 RÁKOŠ okr.Rožňava.
s-ano Kros Václav, Buková 18, 340 42 DLAŽOV.
s-ano Ing. Kučera V., Tř.I.máje 81, 300 00 PLZEŇ.
s-ano Lokvenc Josef, č.d.246, 542 38 HAVLOVICE n.ÚPOU.
s-ano Machala Fr., Holečkova 1856, 733 01 KARVINÁ-I.
s-ino Marešová Marie, Čechovo nám. 10/1358, 101 00 PRAHA-10.
s-ano Masarik Jozef, Febr.vít. ~~147~~/38, 801 00 BRATISLAVA. 79/38
s-ano Masarovič Jozef, Sibírska 53, 801 00 BRATISLAVA.
s-ino Mihálová Magda, Sibírska 47, 801 00 BRATISLAVA.
s-ano MOjzes J., Opat Mor., 962 70 HONT.MORAVCE.
s-ino Novotná Františka, Riznerova 4, 801 00 BRATISLAVA.
s-ino Rajecová Soňa, Haburská 9, 801 00 BRATISLAVA.
s-ano Reinvart Jozef, č.d.109, 935 21 TLMAČE.
s-ino Reinvartová Viera, č.d.109, 935 21 TLMAČE.
s-ano Rychlík Vladimír, č.d.359, 542 01 ŽACLÉŘ.
s-ano Ing. Sedlák Štefan, Gajova 19, 801 00 BRATISLAVA.
s-ino Sedláková M., Gajova 19, 801 00 BRATISLAVA.
s-ano Sládeček Vlado, Chamradova 22, 718 00 OSTRAVA-18.
s-ino Sládečková M., Chamradova 22, 718 00 OSTRAVA-18.
s-ano Ing. Sporinský Vladimír, Skalická 8, 801 00 BRATISLAVA.
s-ino Schreierová Klára, Heydukova 7, 801 00 BRATISLAVA.
s-ano Štipl Tomáš, Stříbr.Lehota 12, 262 01 MNÍŠEK pod BRDY.
s-ano Váňa Arnošt, 962 71 DUDINCE.

FRANCIO: s-ano Gaillard André, 48-(I)-Rue de la Glaciére, 75013 PARIS.

GERMANIO: s-ano Würker Erich, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH/Vogtl./GDR.
s-ino Würker Claudia, (la sama adreso)
s-ino Würker Uwe, (la sama adreso)
s-ano Würker Waltraud, (la sama adreso)
s-ino Bräutigam Johanna, Siebeneichener Str.57, 825 MEISSEN, GDR.
s-ano Nier Ewald, Heine-Str.10, 9533 WILKAU-HASSLAU, GDR.

HUNGARIO: s-ino Györgyi Márie, Marx utca I, PUSZTAFÖLDVÁR.
s-ino Hankóné M., (la sama adreso)

IRLANDO: s-ano Fettes Kristoforo, St.Columba's College, RATHFARNHAM, DUBLIN-14.

NEDERLANDO: s-ano Rooke Jaap, Bosbeslaan 25, ERMELO.
s-ino Walsem Alida van, Parkweg 57, ALMELO.

POLLANDO: s-ino Acedańska Elżbieta, ul.Novotki 38/7, 44-100 GLIWICE.
s-ano Acedański Wlad., (adreso la sama)
s-ino Fijalkowska Magda, Na Skarpie I m/2/c, 44-100 GLIWICE.
s-ano Leszczynski Wlodz., ul.Czajkowskiego 56/6, 51-171 WROCLAW.
s-ino Raczyńska Maria, ul.Aleja Majowa 14/12, 44-100 GLIWICE.
s-ano Sieradzki Makary, Baboszewska 6 m.54, 02-647 WARSZAWA.
s-ino Urbańska Stanislawa, ul.Gagarina 25 m. 39, 00-595 WARSZAWA.

RUMANIO: s-ino Barabás Aranka, Str.Rákóczi 34, ODORHEIU SECUIESC.
s-ino Bilous-Nagy Kornelia, Str.Arenei I, BI.I/A, ap.18, ODORHEIU SECUIESC.

SVEDIO: s-ino Brandt Sita, Majorswägen 9, SALTSJOBADEN.
s-ano Malmborg Roland, Majorswägen 9, 133 00 SALTSJOBADEN.

SVISLANDO: s-ano Ringli Heinrich, General-Guisan-Str.151, 4054 BASEL.
s-ino Weigelt Gertrud, Gurtengarten-Str.12, 3028 SPIEGEL bei BERN.

Dum la Renkontiĝo afable mondonacojn donis ges-roj: Acedańska 20, Barabás 30, Bilous-Nagy 30, Birov 50, Cool 80 (pere de s-ino Weigelt), Fettes 30, Friedrich 150, Gaillard 50, Lokvenc 30, Malmborg 20, Marešová 60, Masarik 20, Nier 30, Raczyńska 100, Rychlík 30, Sporinský 20, Tarasowa 100 (pere de s-ino Raczyńska), Weigelt 230, Würker 100.- Kčs-ojn.

N.B.: Ĉe ĉeĥoslovakaj nomoj ne estas eraro ĉe nomoj "Josef-Jozef"! - Unua formo estas ĉeĥa, la dua slovaka.

Eĥoj de nia Renkontiĝo

Kiel mondvojaĝantino mi aŭdacis vojaĝi trans la "feran kurtenon", dank'al la entuziasmiga artikoleto de s-ino Ottoline Landheer v/d Vies, reprezentantino de TEVA por Nederlando, pri la lastjara renkontiĝo de esperantistoj en Dudince. La ĉi-jara alvoko en EV-9 estis nur por Esperanto-vegetaranoj, do tute konvena por trovi tie miajn duoblajn samideanojn. (Bedaŭrinde s-ino Landheer ne venis ĉi-foje.)

Mi tuj konfesu, ke mia kuraĝo valoris kaj trovis sian rekompencon, ĉar la renkontiĝo estis vere ĉarma kaj altvalora. S-ro Ernesto Váňa, nia kara redaktoro kaj senlaca organizanto, tre bone preparis kaj majstre estris la kunvenojn de 53 partoprenantoj el 11 landoj. Preskaŭ ĉiuj sciis Esperanton, nur el nia gastig-lando estis kelkaj, kiuj ankoraŭ ne sufiĉe studis la Internacian Lingvon por povi prelegi, aŭ kompreni prelegojn. Pro ili oni ofte devis traduki. Tio estis laŭ mi la sola enuiga kaj temporaba, estonte evitenda malagrablo. La vetero estis preskaŭ ĉiam bela kaj eĉ varmega. Nur la du lastaj tagoj malhelpis multon per senfina pluvado. Kun aparta plezuro oni profitis (posttagmeze aŭ frumatene antaŭ la komenco) la naĝadon en la granda baseno de mirinde klara termala akvo.

Du tagoj estis por ekskursoj aŭtobusaj: unue al monto Polana, la alia al monto Sitno. Ambaŭ havis siajn ravojn, sed la dua finiĝis per neforgesebla fulmo-tondra pluvego dum la piediro malsupren. Dum la grimpado grupeto de botanikaj amatoroj kaj sciencistoj ege entuziasmiĝis pri la ebleco interŝanĝi kaj pligrandigi iliajn konojn. Abundis san-

igaj kreskaĵoj kaj maloftaj floroj. Ĉe Polana oni trovis mirtelojn, kiujn kelkaj manĝetis, aliaj eĉ manĝegis.

La vesperoj estis aparte belaj dank' al la du koncertoj de juna pianartistino s-ino Prof. Marešová el Praha, kiu kvankam ankoraŭ ne esperantistino, parolis per sia arto rekte al la koro de ni ĉiuj. Inter la partoprenantoj troviĝis ankaŭ svedaj gejunuloj kun gitaro. Iliaj kantoj ĉarme interrompis la klasikan muzikadon. Roland kaj Sitka kompreneble ankaŭ kantis dum la ekskursoj kaj inter la prelegoj. Mi aparte memoras la ege trafan elekton de moderna kanto ĉe la memor-ŝtono de mortigita partizano sur Sitno. La kanto havis kortuŝan melankolian rekantaĵon: "La vento blovas tra la mondo..."

Oni sentis en tiu renkontiĝo, ke la vegetarismo povas esti memkomprenebla, preskaŭ subkonscia bazo de la kultura vivkompreno, ne malfacila celo, sed tute natura atingo, pri kiu oni povas ŝpari al si la vortojn.

Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, CH-3028 Spiegel/Bern, Svislando.

De 5a ĝis 12a de Aŭgusto okazis la Vegetarana Renkontiĝo, alie "Kongreso de TEVA", – laŭ propono de fervora redaktanto de EV, s-ano Váňa, en la Sud-Slovakia banloko Dudince. Venis pli ol 50 gesamideanoj el 12 naciecoj.

Ĉu tiu ĉi kunveno fariĝis vera Kongreso? – Mi diras, ke ne, – bonŝance ne! Ĉar ĉio, kio karakterizas Kongresojn: longaj kunsidadoj, longaj pritraktadoj de problemoj, lacigaj oficialaj paroladoj, ĉio tio ĉi tie NE ekzistas! – Povas esti, ke kelkaj partoprenintoj tion misis. Povas esti, ke iu postulis pli grandan solenecon, aŭ seriozecon de la "Kongreso", – pli severan "Kongres-atmosferon".

La Renkontiĝo de la esperantistaj vegetaranoj en Dudince aspektis tute alie. Pri tio parolas ankaŭ la fakto, ke la redaktanto de EV invitis la Renkontiĝon ĝuste al Dudince. – Kial do ĝuste en Dudince ĝi okazis, en ankoraŭ malgranda banloko, kie nuntempe ankoraŭ mankas tiuj kondiĉoj, kiuj certigus al kongresoj mondfamon, – grandskalan agadon? – Jam la tranoktejo ne estis "kongresa". Ni sciis, ke la loĝigo faris al la organizanto s-ano Váňa grandan zorgon, ĉar ne ĉiuj povis loĝi en privataj bonaj ĉambroj. – Ĉu la simplaj, 4-litaj kabanetoj sen ia komforto kontentigos la gastojn? – li ja anticipe pensis... Sed li riskis la inviton al Dudince, esperante, ke "7 tagojn oni eltenos..." Jes, ni eltenis. Sed ni ne nur eltenis, – al ni eĉ plaĉis la amikeca atmosfero, la komuna vivo en simplaj kondiĉoj, kompreneble ankaŭ nemultekostaj.

Ke mankis multekosta kongresejo, – ni eltenis la varmegon en la somera ejo de la Ĝardena Restoracio, sciante, ke ni ŝparis monon... Sed ni kunvenadis, kaj tio estis la ĉefa afero! Krome, same, la bonega atmosfero amikeca eĉ gefrata, kiu faris el ni ĉiuj unu veran familion verdan... Dume ni aŭdis interesajn prelegojn pri diversaj temoj, – eĉ pri jogo, kaj s-anino Weigelt el Svislando parolis pri la metodo de D-ro Bircher-

Benner,—same interesaj estis aliaj prelegoj, eĉ la tradukitaj, ĉar iuj partoprenantoj ne parolis ankoraŭ sufiĉe bone nian karan kunligan lingvon,—Esperanton.

Certe restos en memoro de ĉiuj la du belegaj ekskursoj. Per aŭtobuso ni veturis preskaŭ ĝis la pinto de la monto Polåna (Poljana), preskaŭ 1.500 metrojn alta. La alia ekskurso nin gvidis sur monton Sitno (1.011 m.). Dumvoje ĉie s-ano Váňa rakontis al ni pri la interesaj slovakaj naturo kaj historio. Ripozante en herbo sur pintoj de la nomitaj montoj, ni ĝuis la bonegan sunbrilon, dume sur Sitno ni atenteme aŭskultis la prelegon de s-ano prof-o Sieradzki el Pollando pri jogo, kaj ni admiris la 75-jaraĝan viron, vegetaranon, kiu per tiu ĉi vivmaniero reakiris sian sanon, kaj spite je sia aĝo, per juneca kapablo praktikis antaŭ ni la jogajn ekzercojn. La bonega aero sur la montoj, la pitoreska slovaka naturo restos por ĉiam en niaj rememoroj, kaj ties belecon ne malbonigos eĉ tiu fakto, ke dum la reveno de-sur Sitno iuj el-inter ni ĝis-haŭte malsekiĝis, kaj eĉ la fulmo-tondrado ne estis tre timiga, kiam s-ano Váňa al ni kantis la vortojn el la slovaka Himno,—al kiu apartenas la montaraj fulmoj, tondroj.

Ĉarmaj estis la kantadoj de la svedaj geamikoj-gejunuloj ĉe gitara akompano, kiuj nin ofte distris,— neforgeseblaj ankaŭ la du koncertoj de s-ino Marešová el Prago en la sanatoria kulturejo, kie nia afero vekis veran intereson inter la pacientoj, kiuj kune kun ni ĉeestis.—Same neforgeseblaj restos la bonegaj banadoj en la saniga termala akvo, kiu min —krom la atmosfero amika —re- kaj refoje revokos al tiu ĉi banurbeto, kaj kiun ni klopodis eluzi, ja la posttagmezoj estis por tiu celo al ni liberaj.

Sed rapide pasis la 7 tagoj, venis la fermo de la Renkontiĝo, ni veturis al niaj patrolandoj kun novaj impresoj. Divers-naciaj homoj, kiuj antaŭe neniam vidis unu la alian, renkontiĝis ĉi tie. En malgranda kabaneto mi loĝis kune kun nederlandanino kaj bulgarino,—antaŭe ni neniam vidis unu la alian, sed post tiuj 7 tagoj ni adiaŭis nin kiel vere sinceraj amikinoj.—Ni fariĝis vere "verda familio", kiel tion ofte aŭdigis s-ano Váňa, kaj tiu ni eĉ restos!

La varma, kora atmosfero, kiu nin kunligis dum la tuta tempo, plibeligis ĉion, eĉ en la restado en la simplaj kabanetoj kaj neluksa restoracio, kaj ĝi estis por ni kara,—ĝi superbrilis ĉion, tial ni povos rememori nur la belajn eventojn, forigante el niaj pensoj la negativajn. Kaj se ni pripensas, ke s-ano Váňa antaŭ kelkaj semajnoj gvidis la Someran Lernejon de Esperanto, kaj post nia Renkontiĝo denove li prizorgis la Amikan Renkontiĝon Esperantistan,—do ke 3 aranĝojn samtempe li organizis,—sen pli komentario ni povas restigi en niaj koroj nur laŭdon pri nia Renkontiĝo kaj vere belajn rememorojn.

Johanna Bräutigam, Germanio.

La tagoj en Dudince estis por ni io ege rememorinda, malgraŭ iuj malhelpoj. Ne bedaŭru, vi ja vere faris vian eblon. Havi por niaj celoj ejon, estos verŝajne atingebla celo alifoje. Mi ekzemple estus volinta prezenti simplajn jogajn spirad-ekzercojn, kiuj povus esti utilaj al ĉiuj ekde la unua uzo. Mi lernis ilin ĉi tie en Bern dum longaj jaroj ĉe Selvarajan Yesudian, kiu verkis interesajn librojn (Sporto kaj jogo, ktp.). Mi havis ankaŭ prelegon, kiu estis iom longa, kun praktika parto, kiu devis sekvi en arbaro, sed mi ne povis ilin realigi pro la pluvo.

Vi sciis altiri multajn interesajn homojn, dume vi mem superradiadis ĉiujn per via forta idealisma personeco. Mi tre pridankas la sorton, kiu kondukis min en vian proksimecon.– Fartu bone, estu feliĉa! G.Weigelt.

(Kara samideanino,– dankon pro viaj rekonaj vortoj kaj bondeziro! – La jogajn ekzercadojn eble vi povus afable priskribi. La spirado estas grava. Vi ja ankaŭ aŭdis miajn principojn: unua estas la konscia spirado, dua la trinkado, nur lasta manĝado! –Ni ĉiuj devas klopodi alproprigi la "arton" de la ĝusta, konscia spirado, kiu fariĝu nia ĉefa nutraĵo! Do bonvolu komuniki al ni viajn ĉi-specajn spertojn.
Amike via Erva.)

Post reveno el la Veget.Renkontiĝo en Dudince, ni diligente lernas Esperanton, ĉar ni spertis, kiom grava kaj utila ĝi estas. Same ni spertis la utilecon de vegetarismo, kiun nun jam ni praktikadas ĉiutage, kaj nia sano pliboniĝis, ĉefe ĉe mia edzo, kiu estis malsana je sia stomako. Tre agrable kaj kore ni rememoradas ĉion. Via zorgemo kaj afableco estis videbla ĉe ĉiu paŝo. Vi vere donis multe el via koro al tiu Renkontiĝo. Ni refoje kore dankas al vi pro ĉio, kion ni dank' al via aranĝo, laboro kaj zorgemo travivis. Ni neniam forgesos Dudince-n,– vi ankaŭ rememoru nin!

Viaj Maria Raczyńska, E. kaj W.Acedański, Gliwice, Pollando.

(Karaj geamikoj,– jes, mi ankaŭ ofte rememoradas vin, kaj ĉiujn,– kvazaŭ miajn karajn gefilojn. . . Kore mi dankas, ke vi rememoradas nur la belajn horojn.– Espereble ni ne vidis nin reciproke lastfoje.– Do ĝis! – Via Erva.)

Mi, kaj same s-ino A. van Walsem, ege ĝuis la feriadon en Dudince, la kunvenojn en la ejo de la Ĝardena Restoracio, la diskutadojn, la ekskursojn, la kamaradecon, ĉion tion ni neniam forgesos.
J.Rooke, Nederlando.

"Ni devos iri en la dezerton;
sed ni trovos surprizan nombron da homoj tie,
kiuj atendas nian alvenon."

E.Burton Reeves

Eble mia entuziasmo por ĉiuj teknikaj novaĵoj kaŭzis, ke mi aĉetis la ovoproduktilon. Eble ankaŭ la verva nigrega vendistino en nia vendejo de industriaĵoj iom kulpis pri mia decido.– "La laborpreta aparato," ŝi klarigis kun rigardo, kiu eĉ ovon boligus, "kian vi vidas ĉi tie, sinjoro, estas apenaŭ pli granda kaj peza ol ordinara skribmaŝino. Ĝi kapabligas la aĉetinton, mem produkti ovojn, kaj nome per rekta metodo evitante la kokinon." – "Kvazaŭ artefarita kokino do, ĉu?" mi miregis.– La vervulino kapjesis. "Tion oni povas diri. Kaj ne ekzistos plu malfreŝaj ovoj, ĉar vi pretigos al vi nur tiom, kiom vi bezonos. Sufiĉas enprovizi laŭ la instrukcio pri la uzo tra tiu ĉi enŝutejo nian bazan ovomaterialon, kiun vi devas imagi kvazaŭ ian specialan nutraĵon por kokinoj, kaj ekfunkciigi per tiu ĉi butono la malsupre troviĝantan etmotoron. Ĉion pluan faras la aparato tute memstare kaj ne estas necese palpi ĝin kiel kokinon. Ĝi transformas la enprovizitan kokinnutraĵon sur malgranda senfina bendo en freŝan ovon, kiun vi povos post kelkaj minutoj je ektinto depreni el la eldon-pelveto ĉi-dekstre." – "Fabele!" mi ekkriis. "Ĉu ekzistas ankaŭ garantio?" – "Certe" diris la fraŭlino, "unu tutan jaron, escepte la etmotoron, la senfinan bendon, la enŝutejon kaj la eldon-pelveton. Do ĉu vi prenos la aparaton?" – Verdire, la garantio ŝajnis al mi iom malabunda, sed malantaŭ mi jam interpremiĝis la interesiĝantoj, do mi prenis ĝin.—

En nia familio komenciĝis epoko de l'ovoj. Por matenmanĝo ĉiu donis al si du ovojn en glason, tagmeze ni havis frititajn aŭ malmole kuiritajn ovojn, kaj vespere, por paroli kiel nia plej juna filo, "omleton venuantaŭ-la-pordon". Mia edzino malkovris la avantaĝon de l'ovoflavaĵo por plibonigi la vizaĝkoloron, kaj mi iĝis ne nur specialisto por ovokonjako, sed ankaŭ la eltrovinto de la ovobriligaĵo kreskigante la hararon. Kaj nur kiam miaj amikoj laŭopinie devis konstati, ke mi ekhavas kapon ovoforman kaj ke mi iras kvazaŭ sur ovoj, mi limigis la uzadon de l'aparato por mi mem. Anstataŭe miaj artefaritaj ovoj estis baldaŭ multe ŝatataj en la najbaraĵo, kaj precipe post vendofino okazis pli kaj pli ofte, ke dommastrinoj sonorigis ĉe mi kaj petis: "Ĉu vi ne povus al mi ĉi-momente torni ovon?" —

La maŝino kondutis modele, ĝi ekhavis nek pipson nek plumŝanĝadon, demetis nek malplenajn nek kalkovojn, kaj kiam mia edzino foje realigis ŝajne ekkovitan ovon, pri tio kulpis malĝusta manipulado: ŝi pretervidis la kontrollampeton, kiu anoncis interrompatan fluon de l'bendo.– Tamen, unufoje ni observis same mirigan kiel misteran misplenumon de l'aparato, eble klarigeblan ĉe tiaj nov-eltrovaĵoj. Estis nokte, ni kuŝis en profunda dormo, kiam ni eksaltis aŭdinte splitiĝadon de ligno kaj tuj poste tondran krakadon. Kio okazis? La ovoproduktilo ŝajne reagis subite je tio, ke vestoŝranko en la sama ĉambro restis malfermita kaj estis videbla la stango, ordinare servanta por loki la vestarkojn.

Nia aparato provis flugi kokin-maniere sur la stangon kaj tie ĝi romp-falegis. (el la germana tradukis: "Forĝisto")

KIO ESTAS MALJUNECO? (Parto el libro de W.H.Hay,–traduko de la samtitola ĉapitro)

Ni ricevadas oftajn pruvojn pri long-viveco el diversaj lokoj, kiuj pruvas, ke homo povas sub certaj kondiĉoj vivi multe pli longe, ol estas la "normala" mezaĝo.

Tre interesan pruvon pri tio mencias en sia raporto D-ro Robert Mc Carisson, iama membro de la "Brita Armea Medicina Servo" en eksterlando, kiu skribis, ke en komunumo en la Himalaja regiono li trovis loĝantojn, kiuj estis tiom aĝaj, ke li dubis pri tio, ĉu ili povas vere esti tiome maljunaj. Sed tamen li trovis neniajn erarojn en iliaj notoj pri la naskiĝdatoj de tiuj homoj, do la aĝo estis ĝusta!

La centjara aĝo, kaj eĉ multe pli, estis inter tiuj loĝantoj tute normala kaj nenia eksterordinara. Okulfrapa estis dume la fakto, ke ili vivis en tre mal-favoraj cirkonstancoj, kaj ĉiu loĝanto estis devigita zorgi pri sia ekzistado mem,–nenia ebleco estis kaj restis subteni iun, kiu mem ne kapablis zorgi pri si, kaj se tamen troviĝis situacio por iu nesolvebla, tiu serĉis sin-mortigon en abismo proksime al la vilaĝo.

D-ro McCarisson trovis virojn ĉirkaŭ centjarajn, kiuj tiam refoje edz-iĝis, kaj fondis familion,–havis infanojn.– Tiaj viroj normale laboris sur la kampo kune kun aliaj, pli junaj, kaj estis nenia diferenco en ilia laborkapablo.

Tiuj ĉi vilaĝanoj estis sub forta religia influo, kaj ilia unusola nutraĵo ĉiutaga estis la produktoj de la tero, kiujn ili mem prizorgis per mal-facila ĉiutaga laboro en la montara regiono kaj tero, kiu ne estis fekunda. La nutraĵo de tiuj homoj estis nure legomoj, fruktoj, cerealoj, kaj tre malofte iom da lakto aŭ fromaĝo, kiuj estis jam luksaj kaj lukulaj manĝaĵoj! La sen-viandan manĝaĵon jam menciitan, same nuksojn, ili manĝis plejparte en la natura formo, kaj ili manĝis tre malmulte, ĉar abundeco ĉe ili en la montara tero neniam ekzistis.

La homoj neniam sat-manĝis tie, ĉar superfluajn produktojn ili neniam havis, kaj ili ĉiam devis pensi pri la morgaŭo, pri eventuala pli mal-bona venonta jaro. Ĉiu familio devis zorgi pri si mem, rilate nutradon kaj ties provizadon, de nenia flanko povis veni helpo, kaj se ie mankis la manĝaĵo, religia malnova leĝo direktis ilian vojon al la abismo. . .

Ili fariĝis tiel veraj asketoj, kiel la raporto diras, kaj ankaŭ, ke D-ro Carisson nenian laboron tie havis, kiel kuracisto, ĉar la homoj ne estis malsanaj, ne estis konataj ĉe ili la malsanoj en civilizita mondo konataj. Dum sia 9-jara restado en tiu vilaĝo li ne trovis malfacilaĵojn de digest-organoj, neniam estis ĉe iu konstipo, ulcero de stomako aŭ duodeno, ili ne suferis je malsanoj de renoj, nenie la kuracisto trovis kanceron, tuberkulozon, astmon, kaj li neniam aŭdis pri pneŭmonio, aŭ aliaj mal-

sanoj de pulmoj. Envere li krom observado de la vivmaniero de la enloĝantoj, havis nenian laboron kutime kuracistan.– Li ofte donis al si la demandon: ĉu povas esti tiom bona san-stato de tiuj homoj ĉe tiaj malbonaj, nefavoraj, kaj malfacilaj viv-cirkonstancoj?

Al D-ro Carisson ofte ŝajnis, ke ĉi tie ĉio estas tiome simpla, kiel povis esti en komenco de la vivo, menciita en Biblio.– Nur malofte tiuj ĉi homoj manĝis ion en kuirita stato, kiel cerealojn kaj legumenojn, el kiuj ili neniam havis abunde, kaj ili neniam miksis la manĝaĵojn, same ili neniam manĝis multe da protein-enhavaj nutraĵoj, kiel en Ameriko kaj Eŭropo oni tion faras, do en ilia organismo neniam postrestis domaĝaj restaĵoj de albumin-riĉaj nutraĵoj, kiel ĉe la "civilizita" homo kutimas esti. Ili manĝis ĉiam nur unusolan manĝaĵon, kaj tion ankaŭ ne multe, ne abunde, ne ĝissate, kaj ĉe ili neniam venis al miksado de proteinoj kun ameloj en iliaj digest-organoj.

Ekzistas long-aĝaj homoj ankaŭ en la civilizita mondo, sed tio estas tute eksterordinara raraĵo, hazarda, kiam temas pri inidividua afero de unuopulo, sed ĉe tiu ĉi menciita popolo D-ro Carisson trovis amasan ekzemplon de longa aĝo, kaj tiu fakto pruvas pri ĝusteco de la natura nutrado. (Sendis F. Machálek, ĈSSR.)

MIOPATIO Je nia alvoko pri la malsano MIOPATIO, kiu havas diversajn
---------- nomojn (iom-post-ioma malfortiĝo de la muskoloj), kiel la unua skribis s-ano Blostica el Varnsdorf – ĈSSR. Li asertas, ke per vegetara dieto (ĉefe krudaj fruktoj) oni atingis pliboniĝon de la kruela malsano, aŭ almenaŭ ĝian retenon en evoluo. En tiu ĉi senco la plej bonajn rezultojn oni atingis en Volkershausen (proksime al Bodensee en Okc.Germanio), en malsanulejo de la Samarianaj Fratinoj.– Ni sincere dankas al s-ano Blostica, kiu havas verŝajne la saman malsanon, kaj kiu ĝian evoluon sukcesis ankaŭ bremsi per la vegetara vivmaniero. Li trinkadas nur distilitan akvon, kiun li mem preparas por si pere de aparato, kiun li ankaŭ mem "konstruis". Krome li faras ĉiutagajn laborojn, eĉ lignon por hejtado li mem kutimas segi, sidante en ĉareto sur la korto. Li substrekis: la fruktoj devas esti krudaj, freŝaj.– Al nekruda manĝaĵo devas aparteni kruda suko el freŝaj fruktoj!

La saman konsilon donas s-ano Blostica al samideano, kiu en EV 7a petis helpon pro arteri-skleroza malsano, kaj kies antaŭuloj mortis pro arteri-sklerozo, kiuj certe ne estis vegetaranoj. Ĉe tiu ĉi malsano de arterioj, kiel ankaŭ s-ano Blostica skribas, ĉefan rolon havas la granda parto de grasaĵoj en la nutraĵoj.– Do eviti grasaĵojn, trinki distilitan akvon, li diras, kaj ke arteri-sklerozo estas malsano de "bonhavaj" homoj, kiuj manĝadas "bone", kaj ke "bona vivo" kondukas la homaron al pereo. . . Ni petas germanajn geamikojn informu nian redaktejon pri kuracado de MIOPATIO en la menciitaj Volkershausen. Dankon!

KURACADO PER MALSATO

En 1911 j. en Usono aperis la libro "Kuracado per malsato" de la konata verkisto UPTON SINCLAIR - The fasting cure. Al la legantoj de EV ni prezentas iujn eltiraĵojn de la libro, kiujn ni prenis el la libro de J.S.Nikolaev kaj E.I.Nilov "Malsatado por sano", kiun ni jam menciis en EV-10a, kaj kiu vekis ĉe niaj karaj legantoj viglan intereson.

"Admirinda sano! Ĉu vi havas ideon, kion ĝi signifas? Verŝajne vi rememoras tiujn tagojn de via juneco, kiam vi leviĝis frumatene kaj piedirante vi havis la senton, kvazaŭ la radioj de la leviĝanta suno penetrus vian sangon, vi plirapidigas vian marŝon, pli profunde spiras kaj sentas ĝojon povi vivi tiun ĉarman vivon... Kaj nun vi estas jam maljuna kaj kion ajn vi fordonus, se vi nur povus regajni tiun senton de vigleco, se vi povus malkovri ĝian sekreton. Ĉu vi ne ekmiros, eksciante, ke rimedo por reestigi tiun iaman staton ekzistas, kaj ne nur kiel frumatena sento, sed tuttaga stato ĝis la vespero?

Mi ne antaŭvidas iun novan eltrovaĵon de la medicino. Mi nenion vendas kaj mi ne havas iun patenton. Simple, en la daŭro de dek jaroj mi studis mian sufiĉe malbonan sanstaton kaj la sanstaton de aliaj viroj kaj virinoj. Kaj mi trovis la kaŭzon de nia malsanado kaj la rimedon per kiu ĝin forigi. Mi retrovis ne nur bonegan sanon; mi trovis novan staton de estado, novan senton pri lumo, puro kaj ĝojo, kian homestaĵo ne konis.

Mi deziras rakonti al vi la historion de mia invento. Mi ne emas okupi vin pri mia kapdoloro, nek pridiskuti mian stomakmalsanon. Dezirante havi certecon, ke vi komprenos min, mi ne parolos en ĝeneralaj vualitaj esprimoj, ĉar tiuokaze la rakonto perdus sian valoron. Mi povus rakonti ĝin ne-subskribante mian nomon. Sed multaj homoj jam legis miajn librojn kaj ili donos fidon al tio, kion mi rakontos al ili...

Le leganto vidos, ke tio estas tipa kazo, ĉar mi faris samajn erarojn, kiujn faras ĉiuj homoj kaj mi provis ĉiujn eblajn rimedojn, novajn kaj malnovajn, proponatajn al mi de kiu ajn, por eliri el la stato, en kiu mi troviĝis. Okazo renkontigis min kun virino, kies ekskluziva vizaĝkoloro kaj eksterordinara sanstato estis okulfrapa. Mi tre ekmiris aŭdinte, ke antaŭ 10 aŭ 15 jaroj ŝi kuŝis malsana, vera invalido. Ŝi suferis pro iskiatiko kaj akuta reŭmatismo; pro kronikaj intestmalsanoj, kiujn la medicinistoj nomis "alternanta peritoneito", pro grava nervmalforteco, melankolio, kronika kataro, provokanta surdecon. Kaj tiu sama virino facile rajde supreniris la monton Hamilton en Kalifornio, distancita je 28 mejlojn, dum terura ŝtormo kaj pluvego, kian mi antaŭe ne estis vidinta... Krome, tiu ĉi virino ne estis manĝinta dum la kvar antaŭaj tagoj.

Jen estis la ŝlosilo de ŝia resaniĝo: ŝi kuracis sin per malsatado. Ŝi rifuzis nutraĵon en daŭro de ok tagoj kaj ĉiuj ŝiaj malsanoj malaperis kvazaŭ per mano forigitaj...

Antaŭe mi estis aŭdinta pri la kuraciga malsato, sed tiu ĉi estis mia

unua renkontiĝo kun ĝi.

Kaj mi komencis. Iom post iom la malsato estiĝis mia kutimo, sed supozante, ke por la legantoj ĝi estas same nova kiel por mi, mi permesas al mi priskribi miajn sentojn dum tiuj tagoj.

Mi sentis malsaton dum la unua senmanĝa tago – malsaneca, frandema sento pri malsato, kiun konas ĉiu, kiu suferas malbonan digestadon. La sekvantan matenon mi havis malfortan senton pri malsato kaj pli poste, por mia granda surprizo, mi tute ne sentis min malsata. Simple al mi mankis intereso manĝi, kvazaŭ mi ne estus koninta antaŭe la guston de la nutraĵo. Antaŭ la ekmalsatado mi havis kapdoloron ĉiutage en daŭro de 2-3 semajnoj. Tian mi havis nur dum la unua tago, post kio ĝi tute malaperis kaj ne plu revenis. Mi sentis egan malfortecon dum la dua tago, malfortan kapturniĝon ĉe leviĝo. Longan tempon mi pasigis je freŝaero kaj tutan tagon kuŝis sunvarmigante min; tio daŭris la trian kaj la kvaran tagojn – granda malforteco fizika, sed samtempe granda mensklareco. Post la kvina tago mi sentis min pli bone, longe piediris kaj komencis iom verki. Sed antaŭ ĉio min surprizis la klareco kaj la aktiveco de la menso: mi legis kaj skribis pli multe ol tion mi faris dum antaŭaj jaroj...

Dum mi malsatis, mi bone dormis. Meztage mi sentis ioman malfortecon, sed masaĝo kaj malvarmeta duŝo redonis al mi la fortojn. Je la 12-a tago mi ĉesigis la malsatadon kaj trinkis oranĝsukon..."

Sinkler avertas kontraŭ du danĝeroj dum la malsatado.

"Unue – la timo. Tio ne estas ŝerco. Neniu devas komenci malsatadon nelegginte sufiĉe pri ĝi kaj nesciante kiamaniere konduti dume. La malsatanto ne estu en kompanio de onklinoj kaj kuzinoj, kiuj murmuros, ke li estas pala kiel mortanto, ke lia pulso falis sub 40 kaj lia koro povus halti dumnokte. Mi malsatis tri tagojn en Kalifornio; je la tria tago mi marŝis 15 mejlojn kaj sentis min bonege, ne serĉante ripozon. Reveninte hejmen mi legis pri la okazinta tertremo en Mesina. La gazetoj per timigaj esprimoj anoncis, ke homoj travivis 72 horojn nemanĝinte. Mi ankaŭ travivis 72-horan malsaton, sed la diferenco estis, ke ili havis timon pro malsatomorto. Se dum via malsatado simila krizo ekestos kaj vi eksentos nervan streĉon, malfortecon, kaj vin obsedos dubo, tiam homoj spirite pli fortaj ol vi kapablas fortigi vian humoron, kaj viaj duboj malaperos."

La dua danĝero – erara sinteno dum la postmalsata restariga periodo. "Memoru: se iun matenon vi vekiĝas kaj konstatas, ke vi havas malaltan temperaturon, la pulso estas ĉirkaŭ 40, la manoj kvazaŭ vataj kaj la piedoj ne povas porti vin kaj se vin ĉirkaŭis amikoj, kiuj rimarkas, ke vi aspektas kiel mumio en sarkofago de la XVII-a dinastio...vi ekridetu kaj diru, ke vi manĝos nenion ĝis la momento, en kiu vi eksentos ke vi fariĝis malsata!"

El rusa lingvo: D. Simeonov, Bulgario

Ĉu ni iras la ĝustan vojon?

SPIRAD-PRAKTIKADO

Eltiraĵo el la libro de Helga Christenson:
Teori sangstemmens brug praksis
(Teorio-kantvoĉa uzopraktiko)

Pro la frazoj pri la spirado en la artikolo: Ĉu ni iras ĝustan vojon?, mi serĉis ion, kio eble povas helpi nin iri tiun vojon.

Spiradaj formoj: La plivastiĝo kaj la malvastiĝo de la torako povas okazi en diversaj direktoj. Ni tial diferencigas tion inter kvar spirad-formoj. 1. la ŝultrospiro; 2. la torakospiro; 3. la malsupra ripo-spiro; 4. la diafragma spiro.

La du unuajn ni devas eviti, ĉar ili, skribite per malmultaj vortoj, postulas tro da muskola forto, kaŭzas erarajn streĉojn kaj donas mal-multe da aero en la pulmojn.

Kiel la plej bone akirebla spirad-formo estas konsiderata ĝenerale kombino de la du lastaj spirad-formoj: la kombina diafragma,—kun la malsupra ripo-spiro.

La 3-a, la malsupra ripo-spiro aperas per etendo de la plej mezaj kaj la plej malsupraj ripoj. Ĉe tio la torako ĉefe plivastiĝas en la flankoj. Ĉar la longeco de la plej malsupraj ripoj pli grandiĝas sube, tiam la plivastiĝo de la torako fariĝas tre granda kaj celtaŭga.

La 4-a: ĉe la diafragma spiro, la diafragmo streĉiĝas malsupren, kaj la volbo ebeniĝas tiel, ke la resonujo super la diafragmo (la brusta kavo) plivastiĝas. La plivastiĝo de la brusta kavo nome estas tre konsiderinda, kaj tiu ĉi plivastiĝo estas atingebla ĉe uzo de relative modesta muskola forto.

Multaj sentencoj estas skribitaj pri tiuj perceptoj kaj imagoj, kiujn oni havas, kiam oni klopodas fari la spiradon ĝusta-maniere: "ĉe la bona en- kaj elspirado oni havas tiun paradoksan senton, ke oni ensuĉas la aeron denove, kiam oni kantas".

"La ideala kantisto retenas la elspir-aeron tiel multe, ke la enspir-aero ŝajnas havi superforton en la spirad-procedo."

"Ĉe la nebona kantisto multe da 'sovaĝa' aero perdiĝas — ĉe la bona kantisto la tuta aero transformiĝas je sono."

Mi petas, ke la leganto denove legu la kanton, sur la paĝo 8, en EV n-ro 7, Aprilo 1973.

Tradukis Betty Larsen, Danio

(Rim. de la red.: Ĉu ni povus ricevi la melodion de tiu ĉi kanto?)

ĜOJIGA INFORMO

Estimata samideano Ernesto Váňa –

Kun intereso mi legas EVon kaj mi opinias, ke ĝi plenigas la mankon en la Esperanta kaj Vegetarana movadoj. Ĝiaj legaĵoj estu por vegetaranoj, kaj por esperantistoj, kiuj serĉas pli sanan vivon. Sed tiu persono, kiu staras ĉe la unua ŝtupo de vegetarismo, ne facile forlasas la malnovajn miskutimojn. Mi estas vegetaranino de pli ol 55 jaroj, kaj ankaŭ mia edzo, gefiloj kaj genepoj estas denaskaj vegetaranoj. Mia sperto konsilas, ke oni devas helpi tiujn personojn, anstataŭ proponi al ili tre rigorajn dietojn malfacile plenumeblajn.

La homoj devas reeduki siajn guston kaj emojn.

En Sudameriko, ĉefe en Argentino kaj Urugvajo, kie la konsumado de viando estas tre alta, estas malfacile propagandi senviandan dieton. Tamen mi sukcesis eldoni kuirlibron hispanlingvan pri senvianda kuirado – ne menciante vegetarismon. La unua eldono sukcese vendiĝis kaj baldaŭ aperos dua eldono pliampleksigita.

La libron ni adaptis kaj tradukis en Esperanton kaj post iom da tempo aperos la esperanta eldono sub la nomo "Kiel Kuiri Sen Viando" kun 1001 receptoj. La libron eldonos la Kultura Kooperativo Esperantista de Rio de Janeiro.

Mi esperas, ke tiu libro utilos al niaj movadoj – esperanta kaj vegetara.

Kun amikaj salutoj – Klara de Hess
Bolivar 6339 B, Wilde (Bs.Aires), Argentina

(Ni anticipe ĝojas povi niajn karajn legantojn informi pri la apero de la libro, kaj ni ŝatus ricevi almenaŭ 100 ekz-ojn por Ĉeĥoslovakio, – sed precipe la unuajn ekzemplerojn por informa recenzo.– La red.)

Laŭdinda ekzemplo

Ni jam faris mencion pri tio, ke iuj deziras, ke aŭtoroj de artikoloj en nia gazeto havu plenan adreson, por povi al ili skribi, – kontaktiĝi kun ili. – Sed jen, estas ankaŭ alia, kaj tre bona, laŭdinda maniero ebligi tion, kiel ni vidas el cirkulero de la Reprezentanto en GFR, s-ano Kaukal, kie de tempo al tempo dissendas cirkuleron al vegetaranoj – abonantoj en sia lando kun adresoj de tiuj, kiuj mondonacis por TEVA-EV, kaj kun noto: "Ĉu vi ankaŭ klopodis gajni novajn geamikojn kaj simpatiantojn por TEVA/EV? Bv. ne forgesi, ke 'EV' estas inda, ke multaj esperantistoj legu ĝin!"

Jen vere laŭdinda maniero ne-altruda, por konvene antaŭenigi nian aferon!

La artikolo sur la venonta paĝo (19-a) aperis en la bulgara gazeto "TRUD" 15.2.74. Konigas: Ruĵa Ĉerneva (adreso jam konata).

LA ENIGMOJ DE LA PSIKOTRONIKO

Estas konstatita nekonata ĝis nun propreco de la viva naturo.

Antaŭlonge estis fondita Internacia Asocio pri esplorado de problemoj de la Psikotroniko. La prezidanto de tiu asocio, ĉeĥo Zdenek Rajdak rakontas:

Jam delonge la sciencistoj rimarkis certajn nekutimajn psikajn fenomenojn, sed konsideris ilin kiel regulon en la kategorio de la subjektivaj ideoj (imagoj). Necesis longa tempo por esti provita, helpe de la nuntempaj konoj kaj iloj, la objektiva karaktero de la ekzistado de tiuj fenomenoj. Por klarigi pri kio temas, mi donos kelkajn ekzemplojn: ni supozu, al certa persono estas donita por solvo malsimpla matematika tasko. Dua persono troviĝas en alia, izolita ĉambro, ne solvas tian taskon kaj ne scias, kion faras la unua. Sed, laŭ la pruvinformoj de la aparatoj, ĉe ambaŭ estas konstataj adekvataj fiziologiaj ŝanĝoj en la organismo.

Al la sciencistoj estas bone konata la tiel nomita "Efiko de Bakster". Eksperimentante plantojn, K. Bakster pruvis, ke ili diverse reagas al la homa deziro kaj intenco – ilin akvumi, ni diru, aŭ deŝiri. Ekz.: unu el la kunlaborantoj en la laboratorio de Bakster, survoje al la instituto estas pripensinta kion li devos fari pri la plantoj, kaj ili jam konforme reagis, en la sama momento, per la aparatoj.

Se ni rompus ovon, samtempe, la kuŝanta ĉe ĝi nerompita ovo spertas siaspecan "ŝok"-on. Sovetaj sciencistoj vidigis per vico da eksperimentoj la distancan interligon inter la ĉeloj de la viva organismo.

Ĉiuj ĉi eksperimentoj pruvas la ekzistadon de apartaj reciprokaj influoj inter la homoj, plantoj, ktp., troviĝantaj diversloke (tamen, tio sen la partopreno de la jam konataj sentumoj).

Koncize dirite: estas konstatita propreco de la viva naturo, kiun ni nun komencas pristudi. Tiu ĉi fenomeno estas ligita kun la energetikaj procedoj de la homa psika agado kaj kun la bioenergio de la ceteraj vivaj organismoj. Do, sub la termino "PSIKOTRONIKO" ni komprenas la teorion pri tiu distanca interinfluo, precipe inter la vivaj objektoj.

Al la demando – el kiu bazo devenas tiu ĉi aparta interinfluo? – ĉiam ankoraŭ la scienco ne povas respondi. Evidente, ĝi koncernas iaspecan energion, garantianta la psikajn procedojn en la homo kaj la vivpova agado de la plantaj ĉeloj. Ekzistas tiuteme kelkaj hipotezoj. Certaj sciencistoj klarigas la fenomenojn per la elektromagnetismo. Aliaj supozas, ke ekzistas nekonata ĝis nun speco de energio, kaŭzata de la homa organismo. Persone mi akceptas la lastan. Kaj nia tasko estas ĝin ekkoni kaj utiligi en servo al la homaro.

La Psikotroniko okupiĝas ankaŭ pri problemoj de la subkonscio, kio rilatas al gravaj praktikaj taskoj. Ĝi diras sian vorton ankaŭ en la biologio. Antaŭstaras multa laboro, por ke la Psikotroniko estu fundamentita sur profunde sciencan fundamenton.

KIEL MANĜI LAŬ LA METODO DE FLETCHER

Al la ĉi-senca artikolo en la antaŭa numero de EV venis kelkaj eĥaj leteroj. Jen do daŭrigo pri tiu metodo.

En la komenco estas nepre necese, bone atenti la maĉadon.

Oni nur englutu tute fluidajn kaj sengustiĝintajn manĝaĵojn. Oni baldaŭ spertos, kia kvanto estas ĝuste prilaborebla, ĝis kiam ĝi fariĝas fluida kaj sengusta por esti matura kaj englutota. Kiam oni sentas devigon gluti, oni glutu malplene. Tio estas la kondiĉo, kiun oni nepre devas plenumi. Iom post iom oni aŭtomate faras tion sen atento. Sed tiun staton oni atingas nur post kelkaj tagoj, ja eĉ post kelkaj semajnoj de atenta maĉado. Tuj kiam oni posedas tiun kapablon, oni agas ĝuste, eĉ se oni ne atentas pri la ĝustaj faktoj. Por bona maĉado oni bezonas multe da salivo. D-ro von Borosini taksis la kvanton je 4 litroj ĉiutage. La tempo de la sengusteco dependas de la nutraĵo mem. Bananoj estas baldaŭ sengustaj. Krudaj manĝaĵoj fariĝas pli facile kaj en pli mallonga tempo sengustaj. Kuiritaj kaj spicitaj manĝaĵoj bezonas ofte pli longan tempon. Sed ankaŭ nekuirita brasiko estas preskaŭ ne-maĉebla senguste. Pro tio oni evitu tiajn nutraĵojn. Ĉiu devas mem provi, kiu estas la preferinda nutraĵo. Post kelka tempo ĉiu eltrovos por si mem la ĝustan. Ĉiam oni severe atentu la sengustecon de la englutota buŝplenaĵo.

La plej agrabla efiko, kiun oni konstatas post multaj semajnoj, estas la kontenteco kaj pacemo de la animo, kiu nun komplete regas la korpon, anstataŭ inverse. Tio estas ne priskribebla agrablega sento kaj nur komprenebla se oni mem travivas ĝin.

Ie oni jam skribis pri tio, ke ŝtatestroj, kaj funkciuloj en politiko kaj diplomatio devus manĝi laŭ simila metodo, tiam la rezultoj de iliaj traktadoj fariĝus pli bonaj. Estas konate, ke tiuj multe manĝas, trinkas dum grandaj, por ili faritaj bankedoj. Kaj plena stomako ne donas "flugilojn al menso", kiel tion asertis jam en antikvaj tempoj la pensuloj.

Vere grave estus, jam en la lernejoj atentigi la infanojn pri tiu ĉi vere viv- kaj san-konservanta manĝmetodo. Tiam ne tiom multaj estus malsanaj pro la manĝado kaj digestado. Tiu, kiu komplete aplikas la metodon, ne bezonas dentobroson. La agresiva salivo ne allasas malpurigon sur la dentoj. La bakterioj ne trovas atakeblan lokon. En tiu ĉi kazo la korpo digestas eĉ la bakteriojn. Kiam oni manĝas "normale" la veneniĝinta korpo ribelas. Oni nun trankviligas ĝin per kafo. Kafo ja ne forigas la kaŭzon, sed nur venenas la nervojn, kiuj nun devas toleri la deponon de la asimilad-venenoj en la ĉelaron.

La afero en estas simpla kaj facila, despli estas necese persisti ĝis la bona kaj feliĉiga rezulto. Mi deziras la plej bonan kaj baldaŭan sukceson.

Fr. Bierhoff
Nusshaldenstrasse 29, CH-5312 Döttingen, Svislando

Recepto de Ivan Lamĉev, ĉefkuiristo en la vegetara restoracio SANA NUTRAĴO en Plovdiv, Bulgario.

Necesa materialo por 5 porcioj:

melongeno	750 gramoj	oliv-oleo	75 gramoj
papriko-fruktoj ...	150 "	salo	10 "
tomato-fruktoj ...	100 "	vinagro	40 "
cepo	75 "	olivoj	50 "
ajlo	25 "	petrosel-folioj	25 "

Prepar-maniero:
Baku la melongenon kaj paprikojn en konvena ujo, aŭ en ligna karboardaĵo. Poste senŝeligu ilin. Same senŝeligu la tomatojn, ajlon kaj cepon, kaj etigu ĉion per tranĉilo aŭ kuireja muelilo. Aldonu la salon, oleon kaj vinagron, kaj miksu ĉion per konvena ilo por ricevi glatan, integran miksaĵon.

La sur-telerajn porciojn ornamu per olivoj kaj delikate tranĉita petroselo.

La saman salaton oni povas konservi por la vintra sezono sammaniere, kiel la tomatan sukon: metu la salaton en konvenajn konfitaĵajn glasojn, firme ilin fermu kaj steriligu 50 minutojn.– Se vi ne havas sterilig-aparaton, tiam donu la glasojn en konvenan poton kun akvo (kiel de preparo de la tomata suko por vintro), boligu la akvon 50 minutojn, kaj poste lasu la glasojn malvarmiĝi en la sama akvo, kaj donu ilin en malvarman, malhelan provizejon.

Sendis: S.Bakarov, Vegetarianksa 14,
Plovdiv-15, Bulgario

AKTUALA EKSPERIMENTO FARITA EN LA NACIA INSTITUTO POR ONKOLOGIO (KANCEROLOGIO) EN HAVAJO

Nacia Instituto por Onkologio en Havajo sciigas, ke sekve de intensaj esploroj, faritaj dum kvin jaroj, kaj surbaze de komparitaj studoj pri 536 japandevenaj malsanuloj el Usono, kuracitaj en tri grandaj hospitaloj en Honolulu, oni konstatis surprize la grandan oftecon de kancero de la maldika intesto ĉe malsanuloj, kies baza nutraĵo estis la viando de bovo.

Ĝis la definitiva kontrolo de tiuj esploroj, la Nacia Instituto por Onkologio en Havajo rekomendas limigi la kvanton de brutara viando en la nutraĵo de la homoj, anstataŭante la viandon per vegetaĵoj, aŭ per aliaj animalaj produktoj.

El la ĵurnalo "Informatia Bucurestiului"
Tradukis Inĝ. Radu Pătraşcu, Rumanio

ENERGION-DONANTAJ NUTRAĴOJ KAJ LA KARBON-HIDRATOJ

Pri tiu ĉi temo oni ofte parolas en vegetaraj medioj, kaj la hispana kuracisto laŭ natura metodo, Capo, en sia terapio aplikas la karbonhidratojn laŭ sekvanta vico:

1. La plej gravaj estas la monosakaridoj, kiuj troviĝas en naturvera mielo, dolĉaj fruktoj, ekz. vinberoj, piroj, daktiloj, figoj, sekaj aŭ freŝaj, kiuj donas al nia organismo la levulozon, la glukozon kaj la fruktozon. Ili estas energion-donantaj nutraĵoj unuarangaj, lasantaj preskaŭ neniajn reziduojn en la sango.

2. Sur la dua loko estas la disakaridoj, kiuj estas en kan- kaj betsukero kaj lakto, kaj kiuj derivas la laktozon kaj sakarozon, kreantaj en la sango-cirkulado karbonacidon. Ili estas energiondonantaj nutraĵoj, sed ili lasas en la sango kaj limfo reziduojn, tial oni konsumu ilin en modesta kvanto.

3. Sur la tria loko estas la polisakaridoj, troviĝantaj en farunaĵoj, rizo, terpomoj, do en nutraĵoj, riĉaj je amelo kaj fekulo, kiuj produktas mukojn en la bronkoj kaj naz-kavaĵoj, kaj ankaŭ en la sango,— kvankam ili estas energiondonantaj nutraĵoj, eĉ la ĉefaj manĝaĵoj ĉe iuj nacioj, en ia formo ĉiutage uzataj. Tiel la disakaridoj, kiel la polisakaridoj, iom post iom atakas la dentaron, precipe kiam oni konsumadas el ili superflue multe.

La monosakaridoj en siaj naturaj formo kaj stato estas la plej preferindaj en niaj aktualaj ĉiutagaj nutraĵoj, kiujn oni kompletigu per vitamin-riĉaj nutraĵoj, ĉar aliokaze povus estiĝi mem-veneniĝo de la sango pro troa aŭ unuflanka manĝado de pano, lakto, kuloj, tortoj, sekaj legomoj, kaj ankaŭ pro malĝustaj kombinaĵoj de la manĝaĵoj inter ili mem, kiuj estas kemie ne-kunigeblaj. Krom tio povas manki en la manĝaĵoj la vitaminoj kaj puraj naturaj acidaj substancoj, precipe pro konservado kaj kemia traktado, kiam difektitaj, aŭ eĉ tute neniigitaj estas en ili la vitaminoj, karoteno, klorofilo kaj diversaj mineralaj substancoj tre gravaj, same kiel la kosmaj vitalaĵoj, sen kiuj difektiĝas la sango kaj limfo.

Konsiderante la science kaj ĝuste bazitan vivmanieron, ni elektas la unuan grupon en natura formo kaj stato por nia ĉiutaga nutrado en konvena formo de kombinaĵoj kaj miksaĵoj.

El hispana "Curate" tradukis Alida Duran van Reenen, Francio

Veneno en la grundo La klopodoj altigi profitdonon de la agrikultura tero per artefaritaj sterkoj, plimultigas la kvanton de materialoj, kiuj estas aŭ rekte toksaj, aŭ havas aliajn malutilajn rezultojn en la trink-akvo, en kiun ili venas diversmaniere, precipe kiam ili ne estis konsumitaj pere de la kreskaĵoj. La diversaj kemiaĵoj, uzitaj kontraŭ malutilaj insektoj en la agrikulturado, kaj kontraŭ herbaĉoj, ensorbiĝas en la kreskaĵojn, el tiuj ili venas en la korpon de la bestoj, kaj tiel fine en la homan

organismon... Kaj efiko-kapablo de tiuj kemiaĵoj estas ĝis 10 jaroj, sed de la DDT-aĵoj eĉ pli longa! (el la slovaka ĵurnalo PRACA)

La sojo-fabo

La sojo-fabo ĝis nun estas nesufiĉe taksata terkultura produktaĵo, precipe pro ĝia granda enhavo de la proteino albumena. Elinter ĉiuj fabacoj, sojo-fabo enhavas la plej altan kvanton da albumenoj, – eĉ 35%-ojn! – Ĉe mezkvanta rikolto de 20 q el hektaro, ĝi donas 650 kg-ojn da bone digesteblaj proteinoj, krome ankaŭ 400 kg-ojn da kvalita oleo. – Ĝi enhavas elinter ĉiuj agrikulturaj produktaĵoj la plej grandan kvanton de lisino, kiu donas al materialoj azotaj la karakteron de albuminoj.

1 kg da sojo-fabo enhavas tiom da albumeno, kiom 58 ovoj, aŭ 2.50 kg da viando, aŭ 7.50 litroj da lakto. Estas do kompreneble, ke la intereso pri produktado de sojo-fabo forte grandiĝas.

(el la ĉeĥoslovaka radio-dissendo)

EL LETEROJ...

En la antaŭa numero de EV sur la 23-a paĝo ni menciis interesan leteron el Las Palmas – Kanariaj Insuloj – kiu elvenis en nian redaktejon sen adreso de la sendinto... Jen, solviĝis la enigmo per alveno de dua letero, kies enhavo estas simila, do la skribinton ni jam havas! – Fraŭlinoj – vegetaranoj bonvolu bone noti la adreson, ĉar temas pri "li" kaj ne "ŝi", kion ni ne sciis, kiam ni skribis la unuan mencion pri la "interesa letero", kaj li deziras korespondi! ... Sed parolu do "li":

Ĉe ni estas multaj fruktoj kaj legomoj, ĉar estas tre konvena vetero, sed en la lasta tempo minacas nin sekeco, senpluveco, precipe en parto de niaj insuloj proksimaj al Afriko. La prudenta racio postulas helpon fare de la homo, – ian sistemon de akvumado. – Kiu helpos?

Multaj vegetaranoj estas ĉi tie, precipe en la komunumo Temisas, kie estas tre bona vetero, multaj fruktoj kaj legomoj, ĉar estas sufiĉe da akvo, tial venadas tien multaj turistoj el la tuta mondo, precipe dum la sezono, kiam en Eŭropo estas vintro, ĉar ĉe ni estas eterna printempo.

Jesuo Perez Caballero
C/Perez del Toro 81, Las Palmas, Canarias, Hispanio.

MURRAY ROSE (naskiĝis 1939), Aŭstralia naĝĉampiono, kiu jam 17-jara gajnis 3 orajn medalojn dum la Olimpikoj en 1956. Li gajnis en 400 kaj 1500 m de libera movo kaj starigis mondrekordojn je 440 kaj 880 jardoj. Li deklaris ke li ŝuldas sian bonan sanstaton plejparte al la naturista vegetara nutraĵmaniero. Li diris: "Mia nutraĵo konsistas nur el fruktoj, legomoj, bran-produktaĵoj, mielo- kaj lakto-produktaĵoj, kiel eble plej multe en pure natura kaj plenvalora formo. Anstataŭ viandon mi manĝas kiel albuminon: ovojn, fromaĝon, nuksojn, sesamsemojn kaj granojn de sunfloro." El "La vero pri la vegetarismo" de Martine van den Toorn van Dam.

ESPERANTISTA VEGETARANO
Bulteno (fondita en 1914) de la
TUTMONDA ESPERANTA VEGETARA ASOCIO
(fondita en 1908)
Unua prezidanto : L. N. Tolstoj

Nova Serio: Numero 12 – Oktobro 1974

Redaktanto : Ernesto Vaňa
962 71 DUDINCE okres Zvolen, Slovakio, ĈSSR.

El la enhavo — paĝo

Niaj reprezentantoj en 26 landoj	2
Vortoj de la redaktanto	3
Vortoj de la eldonanto	4
La vegetarana renkontiĝo en Dudince	5
Eĥoj de nia renkontiĝo	8
Nia felietono: La ovoproduktilo	12
Kio estas maljuneco?	13
Miopatio	14
Kuracado per malsato	15
Ĉu ni iras la ĝustan vojon?	17
Ĝojiga informo	18
La enigmoj de la psikotroniko	19
Kiel manĝi laŭ la metodo de Fletcher	20
El nia kuirejo	21
Energion-donantaj nutraĵoj kaj la kaj la karbon-hidratoj	22
El leteroj	23

Eldonanto : Christopher Fettes
Saint Columba's College, Rathfarnham, Dublin 14, Irlando

Pri adres-ŝanĝo, nericevo de la bulteno, prov-ekzemplero, ktp., bonvolu skribi al la eldonanto – do ne al la redaktanto!

LA KOVRILON desegnis Jan Schaap (Nederlando)

Presis en Anglujo : FELLOWSHIP PRESS, Gloucester